



Gesunde Gemeinde Ortenburg
- Wir stellen uns vor -

Veranstaltungen & Kursprogramme
von September – Dezember 2015

Datum & Uhrzeit	Veranstaltung/Kurs	Ort Referent	Teilnahmegebühr
Mittwoch, 11.11. 18:30 Uhr <i>Anmeldung erforderlich!</i>	Autogenes Training	Untermarkt 8 (Ballettschule) VHS Ortenburg 	24,00 € 4 x 60 Min.
Mittwoch, 18.11. 19:00 Uhr <i>Anmeldung erforderlich bis spätestens 16.11. Tel. 08542-9193080 (AB)</i>	Vortrag: „Sauer macht nicht lustig“ Zusammenhang chronischer Schmerzen und gestörter Säure-Basen-Haushalt	Kamm 9 C, Ortenburg (Gesundheitspraxis Pindel) Sabine Schmidt Selbständige Heilpraktikerin 	5 € pro Person
Donnerstag, 26.11. 19:00 Uhr <i>Anmeldung erforderlich!</i>	Entspannung für den Alltag	Marktplatz 11 (Rathaus) VHS Ortenburg 	36,00 € 3 x 120 Min.
Wer hat Interesse an dieser Aktion?	Austausch Jung/Alt in Sachen moderne Medien Die Jüngeren zeigen den Älteren wie man mailt, ins Internet kommt, Adressen speichert usw.	Seniorenbeirat Ortenburg Anspruchspartner: Albert Seitz (Tel. 08542/919834)	Kostenlos (ehrenamtlich)

Datum & Uhrzeit	Veranstaltung/Kurs	Ort Referent	Teilnahmegebühr
Jeden Montag (ab 21.09.) 15:00 – 16:00 Uhr <i>(Ausnahme: Ferienzeit)</i> <i>Keine Anmeldung erforderlich!</i>	Fit im Park für Jung und Alt	Generationenpark Kooperation: Physiotherapiepraxis Wieberneit-Hanfgrarn + Gesundheitspraxis Pindel im wöchentlichem Wechsel 	Spendenbasis (Freiwillige Spende)
Jeden Dienstag (ab 29.09.) 10:00 – 11:00 Uhr <i>Keine Anmeldung erforderlich!</i>	Bringe mehr Beweglichkeit in dein Leben Keine sportliche Vorerfahrung nötig!	Generationenpark Olivia Hölzel 	5 € pro Einheit (ohne Vertrag)
Jeden Mittwoch (ab 23.09.) 14:30 – 15:00 Uhr <i>Anmeldung erforderlich! Tel. 08541-918827</i>	Joggel-Runde (langames/bummelndes Laufen) <i>-In der Ruhe liegt die Kraft-</i>	Generationenpark Marlene Jaretzke Präventologin 	Spendenbasis (Freiwillige Spende)
Jeden vorletzten Donnerstag im Monat 15:00 Uhr <i>Keine Anmeldung erforderlich!</i>	Computer-Stammtisch (Erfahrungsaustausch)	Fürstenzeller Straße 11, Ortenburg (Café AWO) Seniorenbeirat Ortenburg Anspruchspartner: Albert Seitz (Tel. 08542/919834)	Kostenlos (ehrenamtlich)
Freitag, 25.09. 17:45 Uhr <i>Anmeldung erforderlich!</i>	Workout & Entspannung	Untermarkt 8 (Ballettschule) VHS Ortenburg 	60,00 € 8 x 75 Min.

Die Kurse finden teilweise im Freien statt! Bitte passende Kleidung/Matte/Handtuch/Getränk mitbringen!

Informationen über die **Gesunde Gemeinde Ortenburg** erhalten Sie bei Frau Nicole Bledl, Markt Ortenburg, Tel. 08542-1640 oder info@ortenburg.de

Anmeldungen der **VHS-Kurse in Ortenburg** nimmt Frau Rosmarie Glashauser entgegen und erteilt weitere Auskünfte über alle VHS-Kurse. Tel. 08542-16431 oder info-ortenburg@vhs-passau.de

Präventionskurse werden bis zu 100 % bezuschusst. Bitte erkunden Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!



Datum & Uhrzeit	Veranstaltung/Kurs	Ort Referent	Teilnahmegebühr
Freitag, 25.09. 15:30 Uhr <i>Anmeldung erforderlich!</i>	Fröhliche Tanzrunde für Senioren Auf dem Programm stehen: Folklore-, Kreis-, Kontra- und Blocktänze, sowie Square-Dance	Grund- und Mittelschule Turnhalle VHS Ortenburg 	45,00 € 9 x 90 Min.
Dienstag, 29.09. 19:00 Uhr <i>Anmeldung erforderlich!</i>	Wirbelsäulengymnastik	Untermarkt 8 (Ballettschule) VHS Ortenburg 	48,00 € 8 x 60 Min.
Mittwoch, 30.09. 19:30 Uhr <i>Anmeldung erforderlich!</i>	Qigong zur Entspannung und Stressreduktion	Rathaus, Marktplatz 11 VHS Ortenburg 	96,00 € 8 x 90 Min.
Mittwoch, 30.09. 19:30 Uhr <i>Anmeldung erforderlich!</i>	Abenteuer Meditation	Rathaus Marktplatz 11 VHS Ortenburg 	60,00 € 8 x 75 Min.
Freitag, 02.10. ab 18:00 Uhr <i>Keine Anmeldung erforderlich!</i>	Computer-Kurs für Fortgeschrittene	Fürstenzeller Straße 11, Ortenburg (Café AWO) Seniorenbeirat Ortenburg Ansprechpartner: Albert Seitz (Tel. 08542/919834)	Kostenlos (ehrenamtlich)
Freitag, 02.10. 09:30 Uhr <i>Anmeldung erforderlich!</i>	Musikgarten für Kinder (ca. 16 Monate bis 3 Jahre)	Untermarkt 8 (Ballettschule) VHS Ortenburg 	60,00 € 10 x 35 Min.
Freitag, 02.10. 10:15 Uhr <i>Anmeldung erforderlich!</i>	Musikgarten für Babys (6 – 18 Monate)	Untermarkt 8 (Ballettschule) VHS Ortenburg 	60,00 € 10 x 30 Min.



Datum & Uhrzeit	Veranstaltung/Kurs	Ort Referent	Teilnahmegebühr
Mittwoch, 06.10. 19:00 – 20:30 Uhr <i>Anmeldung erforderlich!</i> Tel. 0177 7641085	Eltern gesucht als kompetente Gesprächspartner in Erziehungsfragen Werden sie Elterntalk-Moderator/in	Marktplatz 11 (Rathaus) Patrizia Hager und Petra Überham Regionalbeauftragte	Kostenlos (ehrenamtlich)
Mittwoch, 07.10. 19:00 Uhr – 20:30 Uhr <i>Anmeldung erforderlich!</i> Tel. 08542-898289	Fitness für Körper und Geist (Gedächtnstraining für alle Sinne für JUNG & ALT) Kursdauer: 6x Maximal 10 Teilnehmer	Ergotherapie-Praxis Karin Keim 	Spendenbasis (Freiwillige Spende)
Donnerstag, 08.10. 19:00 Uhr <i>Anmeldung erforderlich!</i>	Vortrag: Wege zu einem gesunden Schlaf	Marktplatz 11 (Rathaus) VHS Ortenburg 	15,00 €
Montag, 12.10. 19:00 Uhr <i>Anmeldung erforderlich!</i>	Hormon-Yoga für Frauen ab 35 Jahren	Marktplatz 11 (Rathaus) VHS Ortenburg 	54,00 € 6 x 90 Min.
Mittwoch, 21.10. 17:30 Uhr <i>Anmeldung erforderlich!</i>	Yoga für Anfänger	Untermarkt 8 (Ballettschule) VHS Ortenburg 	96,00 € 8 x 90 Min.
Freitag, 23.10. ab 18:00 Uhr <i>Keine Anmeldung erforderlich!</i>	Computer-Kurs für Fortgeschrittene	Fürstenzeller Straße 11, Ortenburg (Café AWO) Seniorenbeirat Ortenburg Ansprechpartner: Albert Seitz (Tel. 08542/919834)	Kostenlos (ehrenamtlich)
Mittwoch, 28.10. 19:00 – 20:30 Uhr <i>Anmeldung erforderlich!</i> Tel. 0177 7641085	Eltern gesucht als kompetente Gesprächspartner in Erziehungsfragen Werden sie Elterntalk-Moderator/in	Hintermarkt 15 (Jugendtreff) Patrizia Hager und Petra Überham Regionalbeauftragte	Kostenlos (ehrenamtlich)

